Colțul specialistului

Și sulițașii „mici" pot ajunge aruncători mari!

Asistînd la un concurs internațional de aruncarea suliței observați, desigur, că nu toți atleții aruncă în același fel. Există anumite părți și faze ale tehnicii de aruncare care diferă de la aruncător la aruncător. Păstrînd baza tehnică a mișcării, ei se diferențiază, totuși, prin felul de a duce sulița înapoi, prin numărul pașilor de aruncare sau prin răsucirea mai mult sau mai puțin a umerilor și bazinului față de direcția de aruncare. Aceste deosebiri în desfășurarea tehnică sînt legate de existența așa-ziselor „școli" de aruncare a suliței. Este vorba de „școala" nordică, poloneză, sovietică și americană.

Este știut că sulițașii nordici (finlandezi, norvegieni, suedezi), în general, aruncă folosind mult răsucirea bazinului și a umerilor (Nevala, Pedersen, Danielsen, Kinnunen, Rasmunsen), că polonezii folosesc mai puțin răsucirea bazinului, pașii fiind orientați pe direcția de aruncare (Sidlo, Machovina, Nikiciuc, Figwer), sau că sovieticii folosesc și ei puțin răsucirea, punînd accent, în schimb, pe avîntarea trunchiului înainte (Ozolina, Kuznețov, Paama).

La varianta americană — care se caracterizează printr-o răsucire exagerată și un pas încrucișat foarte mare — se pare că vor renunța, în primul rînd, americanii, datorită rezultatelor, nu tocmai bune, obținute de ei. După cum a declarat antrenorul Wolfe Vern, care ne-a vizitat țara anul trecut, americanii s-au decis să „importe" una din școlile europene. Să nu se înțeleagă, însă, că toți sulițașii, adepți ai unei școli sau alteia, aruncă identic. Aceste particularități de tehnică sînt adaptate la particularitățile individuale ale fiecărui aruncător.

În articolul de față îmi voi spune părerea despre adaptarea acestor particularități de tehnică în functie de talia aruncătorului.

Talia — în proba de aruncare a suliței — nu este atît de importantă în obținerea unor rezultate mari, cum este la disc și la greutate unde ea este mai mult decît necesară.

Spunînd acest lucru îmi amintesc de exrecordmanul mondial, americanul Cantelo (86,04), de finlandezul Kinnunen (88,14 m), care nu depășesc 1,75 m înălțime, sau de campionul olimpic de la Tokio, finlandezul Nevala, de norvegianul Danielsen, fost recordman al lumii și de polonezul Machovina, de germanul Bade, care nici ei nu sînt prea înalți.

Scriind aceste rînduri, mă gîndesc și la aruncătorii noștri Ștefan Naghi, Stelian Giubelan, Clipicioiu și la mulți alții care ar putea ajunge, printr-o muncă intensă, de „talia" celor de mai sus.

Sulițașii nu trebuie căutați numai printre tinerii înalți! De aceea cred că, în acțiunile de depistare și selecționare a tinerelor talente, antrenorii noștri să nu renunțe, prea ușor, la sportivi de talie mai mică, știind că și între aceștia se „ascund" viitori performeri. Totul e să-i descoperi și să-i pregătești cît mai bine. Dacă un aruncător cu o talie înaltă și cu o masă corespunzătoare poate beneficia de o forță și de o amplitudine bună, în schimb cei „mici" pot completa aceste calități cu viteza de execuție.

Practica stadionului ne-a arătat, în mod convingător, că manevrarea rapidă a pîrghiilor este invers proporțională cu mărimea lor. În aceasta constă avantajul celor mici și acestui fapt trebuie să i se acorde atenție, mai precis, participării rapide în aruncare a tuturor părților componente ale corpului, de la vîrful picioarelor și pînă la degetele brațului care lansează sulița.

Pasul încrucișat, pasul de blocare, intrarea în poziție „arcul întins" și „biciuirea" finală din braț, trebuie executate într-o accelerare crescîndă.

Acest obiectiv stă în fața tuturor sulițașilor, indiferent de talie, dar pentru cei scunzi el trebuie să fie principalul.

Pentru dezvoltarea vitezei de execuție este nevoie de forță, iar ca să se execute mișcarea tehnică în viteză, e nevoie de repetare. Acest ultim aspect este neglijat la noi. La antrenamente se fac exerciții pentru dezvoltarea vitezei de execuție, cum ar fi aruncări cu obiecte mai ușoare, dar prin ele se urmărește — în special — mișcarea rapidă a brațului și nu mișcarea rapidă a întregului corp, legarea execuției lui cu viteza elanului. Recomand pentru aceasta multe aruncări cu elan mediu, executate în viteză, depășind chiar limita posibilă de desfășurare tehnică. Fără repetări la antrenamente nu se poate desfășura mișcarea tehnică în viteză.

Folosirea, în aruncare, a unor grupe musculare puternice (mă refer la bazin) dă, incontestabil, cîștig de cauză vitezei de execuție. Răsucirea bazinului, varianta nordică, și revenirea lui energică și rapidă în finalul aruncării, contribuie substanțial la viteza de lansare a suliței. În această privință nu pot să nu-l amintesc aici pe finlandezul Nevala pe care-l consider cel mai reprezentativ, sub acest aspect.

În afara contribuției de mai sus, răsucirea bazinului mărește și amplitudinea mișcării care, însă, celor mici le-o aduce lungirea pasului de blocare. Într-un articol recent, antrenorul francez, Monaire, făcînd o analiză a noii tehnici de lansare, impusă de sulița Held („suliță-planor"), recomandă o scurtare și o ușoară îndoire a pasului de blocare, în scopul dezvoltării vitezei orizontale, dat fiind unghiul mic de lansare.

Părerea mea este că acest lucru ar fi valabil în cazul aruncătorilor înalți, cărora, și așa, o blocare prea lungă, le frînează înaintarea trunchiului. Dar, în cazul aruncătorilor de talie mică, o blocare scurtă nu le-ar oferi un punct de sprijin suficient.

Mărirea amplitudinii, pentru un aruncător de suliță, prin lungirea pasului de blocare, este o rezolvare numai în cazul în care lansarea suliței se face după momentul verticalei și nu înainte. Altfel, în viteza orizontală, pe care o urmărim, intervine reacția solului, așa-zisul recul care descompune forța căutată.

Cele arătate mai sus sînt valabile și pentru aruncătorii înalți, dar le-am scris cu gîndul la cei de talie medie. Campionul olimpic Nevala și performerul anului 1965, Kinnunen, vin să-mi sprijine afirmația, iar antrenorilor noștri le amintesc doar de fostul nostru recordman, Andrei Demeter, care a știut foarte bine să aplice acest lucru.

Elan în viteză, lucru energic din picioare în finalul aruncării, folosind răsucirile și o blocare lungă iată, după părerea mea, **varianta celor mai puțin înalți, spre... marile performanțe.**

prof. ALEXANDRU BIZIM
recordman republican
la aruncarea suliței

Angajamentele prind viață

In numărul 4842 al ziarului nostru s-a publicat articolul „DORINȚE ȘI POSIBILITĂȚI DE AFIRMARE ÎN SPORTUL CRAIOVEAN". In material se critică — printre altele — faptul că de la un timp activitatea pugilistică din Craiova bate pasul pe loc, pe alocuri chiar și regresează. In concluzie, se arăta că este necesar ca activiștii sportivi să sprijine mai mult acest sport cu tradiție.

Din răspunsul consiliului regional U.C.F.S. — Oltenia și din constatările noastre, reiese că s-a trecut la remedierea situației semnalate de ziar. A fost organizată o competiție, dotată cu „Cupa orașului Craiova". Intrecerea s-a desfășurat în mai multe etape antrenînd peste 50 de juniori și începători. Antrenorii D. Ciobotaru și A. Ciocan (Dinamo), Gheorghe Duduleanu (Electroputere), Constantin Iordache (Autorapid CFR) și Dumitru Fîntînă (IRA 8) au avut prilejul să depisteze o serie de tineri talentați, cu frumoase perspective, care se vor pregăti în secțiile respective. Este cazul să amintim pe tinerii Șerban Cotigă, Victor Manea, Gheorghe Nicolae (Dinamo), Dan Popescu, Constantin Coman (Electroputere), Ion Păun și Dan Săceanu (IRA 8).

Unii dintre tinerii menționați mai sus au și obținut, de altfel, cîteva succese promițătoare. Astfel, Dan Popescu, elev la grupul școlar Electroputere, și Constantin Coman au devenit campioni ai orașului Craiova — la juniori I și respectiv II.

Sperăm că nu va trece mult timp și boxerii craioveni vor obține performanțe tot mai valoroase, care să le deschidă porțile loturilor reprezentative. De altfel, noua sală de antrenament, care va fi deschisă în primele zile ale lunii februarie, le va asigura condiții și mai bune de pregătire. Sala va fi înzestrată cu toate aparatele necesare devenind un adevărat „laborator" de pregătire a viitoarelor performanțe.

Deci, primii pași au fost făcuți! Așteptăm și alții.

★

„ANTRENORUL ȘI CARTEA" — a fost titlul unui articol publicat în ziarul nostru nr. 4818, în care se arăta că în orașul Craiova puțini antrenori manifestă interes pentru cartea sportivă.

Pentru activiștii sportivi din Craiova apariția articolului a constituit un semnal de alarmă. Consiliul clubului a hotărît înființarea unei biblioteci a clubului. In acest scop, a fost alocat un fond de 1 500 lei. De asemenea, antrenorii clubului își fac abonamente la publicațiile de specialitate. O altă acțiune inițiată de conducerea clubului în vederea ridicării cunoștințelor profesionale este înființarea unui cabinet metodic, dotat cu material bibliografic de specialitate.

Din discuțiile purtate a mai reeșit și preocuparea unor antrenori de a-și îmbogăți bibliotecile personale cu cărți de specialitate. Am reținut numele antrenorilor Florica Dobre — gimnastică, Mihai Nistor — atletism și Clement Iordănescu — fotbal.

Dorim ca asemenea acțiuni să consemnăm și de la alte organe și organizații sportive din regiunea Oltenia. Sînt doar în folosul lor...

V. POMPILIU

FOTBAL

Virgil Mărdărescu:

„Privim cu încredere campionatul!"

(...dar este al 16-lea antrenor de la FARUL care spune acest lucru...)

N-am stat de vorbă cu bătrînii, dar sînt convins că de multă vreme n-am mai avut o iarnă atît de capricioasă. În timp ce ieșenii se luptă cu nămeții, la Constanța a fost luni o zi de primăvară! Am ales acest exemplu pentru faptul că el reflectă diferența de... anotimp între cele două localități, dar și pentru că în prima etapă a returului campionatului categoriei A de fotbal Farul Constanța va juca cu... C.S.M.S. Iași. Și, în timp ce Augustin Botescu *are „probleme" (am auzit chiar că se va... refugia într-o localitate cu climă ceva mai caldă),* Virgil Mărdărescu *îi convoacă pe jucătorii săi în fiecare zi pe teren, susține meciuri de verificare și nici nu vrea să audă de antrenamente în sală. Ajunși la acest punct, să-i dăm cuvîntul antrenorului constănțenilor pentru a ne preciza cînd și-a reluat pregătirile.*

— *După ce la 22 decembrie jucătorii au luat* — ne precizează V Mărdărescu — *o scurtă vacanță, de fapt un repaus activ, la 6 ianuarie ne-am reîntîlnit pentru a da startul într-o nouă perioadă de pregătire. In prima zi i-am supus pe băieți unui prim examen medical și am făcut un antrenament de acomodare la sală. La 7 ianuarie am continuat examenul medical și... antrenamentele.*

— Ce jucători au răspuns la apelul dv?

— *În general, cei cunoscuți de public:* Manciu, Pîlcă, Dumbravă, Costin, Tîlvescu, Gref, Stancu, Bükossi, Koszka, Pleșa, Kallo, Zamfir, Tufan, Caraman, Șoangher, Tănase, Ologu, Mănescu *și* Manolache. *Alături de ei au fost promovați doi dintre juniorii noștri:* Petre Biliboacă *(16 ani, cel mai tînăr jucător al echipei Farul) și* Tănase II *(18 ani). De asemenea, în actualul campionat va juca în echipa noastră și tînărul Mareș (21 de ani) de la Danubiana Giurgiu.*

— Antrenamentele au continuat la sală?

— *Nu. Atît eu cît și antrenorul secund,* Petre Comăniță, *am decis — în deplină concordanță cu medicul — că este bine să facem ședințele de*



Petre Biliboacă, cel mai tînăr jucător al echipei de seniori Farul.

pregătire în aer liber, chiar dacă plouă sau este frig. Primele 8 zile am făcut antrenamente zilnice cu scopul dezvoltării pregătirii fizice multilaterale cu accent pe forță și rezistență. De la 17 ianuarie ponderea o dețin îndemînarea și viteza, precum și dezvoltarea pregătirii fizice specifice. Se lucrează între 150 și 160 de minute. Antrenamentele lungi sînt împărțite — ca intensitate — în trei părți: încălzire, repriza I și repriza a II-a. În acest fel se realizează două vîrfuri de intensitate și se creează stereotip de joc. Colaborăm activ cu medicul echipei, Ramon Valentin, care controlează permanent modul cum se adaptează jucătorii la efort și ne comunică concluziile.

— Ce ați prevăzut pentru etapa de pregătire care urmează?

— *Ponderea va cădea pe pregătirea tehnico-tactică în regim de viteză și îndemînare prin care urmărim să obținem o bună formă sportivă și să omogenizăm — în general — lotul și — în special — echipa de bază. Numărul antrenamentelor scade la 6. Dintre ele două vor fi jocuri de verificare, iar unul antrenament de intensitate maximă.*

— Ce jocuri amicale veți susține?

— *Vom întîlni în meciuri amicale formațiile Cimentul Medgidia, IMUM, Portul Constanța și Marina Mangalia — din categoria C, apoi vom întreprinde — între 10 și 20 februarie — un turneu de 4 jocuri în R. P. Bulgaria (2 la Tolbuhin cu echipe din B și 2 la Varna cu formații de categoria A). În continuarea programului competițional vom susține un meci cu Rapid la Constanța și tot în orașul nostru vom juca cu Olympiakos Pireu în „Cupa balcanică". La 13 martie vom păși în activitatea competițională oficială întîlnind în cadrul „Cupei României" la Fălticeni pe Foresta. Primul meci al returului: cu C.S.M.S. Iași la Constanța... Privim cu încredere îndeosebi campionatul...*

Plecînd din Constanța am împărtășit unui prieten optimismul din „tabăra" Farului. Și el era optimist. Dar, parcă pentru a mă aduce la realitate, prietenul meu, înfocat suporter al Farului, mi-a pus în față o statistică: din 1954 la Farul Constanța s-au perindat 16 antrenori și 154 de jucători! *Le redau celor de la Farul această statistică cu convingerea că vor reuși să înțeleagă graiul... cifrelor. Poate că antrenorilor actuali li se va lăsa timpul necesar pentru a putea să-și materializeze planurile...*

HRISTACHE NAUM

„Timișoara poate să-și crească singură fotbaliștii"

Zil... trecute, la Timișoara, într-o după...amiază geroasă...

Antrenamentul studenților („**cel de-al 16-lea din acest an**" — ne spune Voroncovschi) se desfășoară în prezența a zeci de suporteri, a conducerii tehnice a clubului, a cîtorva membri ai biroului secției. Interes major, deci! Dar de ce terenul de joc n-a fost curățat de zăpadă decît în fața uneia din porți?...

Pe terenul II, se antrenează echipa de copii. Entuziaști, puștii între 12 și 16 ani nu iau în seamă zăpada care le trece de genunchi și se întrec în „fente" și-n „jucării" care te fac să-i privești mai curînd pe ei decît pe seniori.

In mijlocul lor, vechiul internațional Zeană care și-a făcut o adevărată pasiune din a lucra cu copiii.

— Centrul de copii și juniori al Științei Timișoara are aproape 70 de înscriși — spune Zeană. Putem face oricînd 3—4 echipe. Cea mai bună din aceste formații este pe primul loc în campionatul orășenesc de copii. Vrem să dăm cadre locale primei formații a Științei. „Timișoara poate să-și crească singură fotbaliștii..." Veți vedea peste cîțiva ani ...

Să notăm numele? E prematur. Cacaceanu, Liuba, Ramis, iată numai cîteva care ne-au rămas în minte...

R. U.